

## Что нужно иметь

Если у кого-либо в вашей семье есть особые потребности, подготовьте все необходимое для удовлетворения этих потребностей заблаговременно. Кроме того, подготовьте на случай чрезмерной жары следующее

- охлажденные безалкогольные напитки;
- аптечка;
- солнцезащитный крем;
- шляпы с широкими полями/кепки;
- кондиционер;
- солнечные очки;
- холодные компрессы;
- увлажняющий лосьон.

### Следите за теми, кто подвержен риску

Хотя от теплового поражения может пострадать любой, некоторые люди в большей степени подвержены этому риску:

- Младенцы и маленькие дети чувствительны к воздействию высоких температур. Обеспечение комфортной температуры окружающей среды — это обязанность ухаживающих за ними лиц.
- Люди старше 65 лет могут не распознать температурные колебания и не отреагировать на них.
- Люди с избыточным весом могут быть более предрасположены к тепловому поражению, поскольку их организм удерживает больше тепла.
- Организм людей, которые испытывают избыточные физические нагрузки или занимаются спортом, быстрее теряет влагу, увеличивая риск теплового поражения.
- Люди, страдающие сердечной недостаточностью, высоким артериальным давлением или принимающие определенные препараты для лечения депрессии и бессонницы или для улучшения кровообращения, могут быть в большей степени подвержены воздействию чрезмерной жары.

[emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/](https://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/)

## Округ Лос-Анджелес Окружной совет



**Hilda L. Solis**

Первый район

**Mark Ridley-Thomas**

Второй район

**Sheila Kuehl**

Третий район

**Janice Hahn**

Четвертый район

**Kathryn Barger**

Пятый район

**Sachi A. Hamai**

Председатель

Округ Лос-Анджелес  
Department of Mental Health  
Community and Government Relations Division  
Руководитель отдела общественной информации  
550 South Vermont Avenue, 6th Floor  
Los Angeles, CA 90020  
213-738-3700  
dmh.lacounty.gov

RUS

## Округ Лос-Анджелес Department of Mental Health



### Чрезмерная жара



*Дарим надежду, заботимся о здоровье,  
содействуем восстановлению*

### Emergency Outreach Bureau Disaster Services

550 South Vermont Avenue, 10th Floor  
Los Angeles, CA 90020  
213-738-4919  
dmh.lacounty.gov

**Jonathan E. Sherin, M.D., Ph. D.**  
доктор социальной службы, директор



## Округ Лос-Анджелес Department of Mental Health

### Наша миссия

Повышать качество жизни путем создания связей, направленных на повышение способности сообщества к восстановлению и к преодолению чрезвычайных ситуаций

### Что такое чрезмерная жара?

Если температура воздуха на 10 и более градусов превышает свойственный региону среднемесячный максимум на протяжении нескольких недель, говорят о наступлении чрезмерной жары. Чрезвычайно сухие и жаркие погодные условия способны провоцировать пыльные бури и плохую видимость. Длительное отсутствие осадков приводит к засухе. Аномальная жара в сочетании с засухой весьма опасна.

[emergency.cdc.gov/disasters/xtremeheat](https://emergency.cdc.gov/disasters/xtremeheat)

### Профилактика тепловых расстройств

Пожилые люди в возрасте 65 лет и старше, маленькие дети, люди с хроническими заболеваниями, те, кто принимает определенные лекарственные препараты, а также лица, имеющие проблемы с весом и алкоголем, особенно подвержены риску тепловых расстройств.

### Тепловые расстройства

#### Солнечный ожог

*Симптомы:* покраснение кожи и боль, возможны отеки, волдыри, жар, головные боли.

#### Тепловые судороги

*Симптомы:* болезненные спазмы, преимущественно в ногах и брюшных мышцах. Обильное потоотделение.

#### Тепловое изнурение

*Симптомы:* интенсивное потоотделение, слабость, холодная, бледная и влажная кожа. Слабый пульс. Обморочное состояние и рвота.

## Тепловой удар

Тепловой удар — самое серьезное из тепловых расстройств. Потоотделение прекращается, и организм не в состоянии охладиться. За 10-15 минут температура тела может подняться до 106°F и даже выше. Симптомы теплового удара могут быть разными, например

- красная, горячая, сухая кожа (без потоотделения);
- учащенный, интенсивный пульс;
- пульсирующая головная боль;
- головокружение, тошнота, помрачение или потеря сознания
- очень высокая температура тела (выше 103°F)

[emergency.cdc.gov](https://emergency.cdc.gov)

### Что делать, если от жары кому-то стало плохо

- отведите пострадавшего в прохладное затененное место;
- немедленно охладите пострадавшего, устроив ему прохладный душ или ванну;
- оберните пострадавшего холодной влажной простыней и обмахивайте веером, или включите вентилятор;
- следите за температурой тела и проводите охлаждающие процедуры до тех пор, пока она не достигнет 101–102°F;
- как можно быстрее обеспечьте предоставление медицинской помощи.

### Реакции

Типичные реакции

- повышенная раздражительность;
- фрустрация;
- возбужденное состояние;
- вялость;
- изнеможение;
- пониженный уровень активности.

[Долговременное воздействие](#)

## Полезные советы

### Полезные советы

- Кондиционирование воздуха — наиболее важный фактор защиты от тепловых расстройств и гибели во время жары.
- Отправляйтесь в места, где есть кондиционеры: в торгово-развлекательные комплексы, гериатрические центры, библиотеки или в финансируемые Департаментом здравоохранения укрытия от жары в вашем районе.
- Пейте охлажденные безалкогольные напитки и увеличьте уровень потребления жидкости независимо от своей физической нагрузки (пейте 2–4 стакана воды в час).
- Носите легкую, светлую одежду свободного покроя и пользуйтесь солнцезащитным кремом.
- Ограничьте пребывание на открытом воздухе утренними и вечерними часами.
- Не оставляйте младенцев, детей и домашних животных в припаркованном автомобиле.
- Избегайте острой и обильной пищи. Такая пища добавляет тепло в организм.

### Будьте в курсе событий

- Информация и указания относительно действий в чрезвычайной ситуации транслируются местными каналами оповещения в чрезвычайной ситуации или агентствами новостей.
- При температуре воздуха более 90°F электрические вентиляторы не являются защитой от теплового поражения.

